**Несколько фактов о грудном вскармливании**

**Грудное вскармливание помогает матке вернуться к дородовым размерам.**

Грудное вскармливание приводит к выделению гормона окситоцина. Окситоцин также отвечает за сокращение матки и таким образом помогает матке вернуться к дородовым размерам.

**В среднем сеанс грудного вскармливания длится 16 минут**

Это среднее время, которое уходит у вас на кормление своего ребёнка, днем и ночью. Это время расслабления, созерцания и чистого наслаждения — время для вас и вашего малыша.

В первые несколько дней у вас выделяется лишь небольшое количество молока. Это молоко называется молозивом. Молозива выделяется немного, поскольку это все, что нужно вашему ребёнку. У него совсем маленький животик, для наполнения которого нужно мало молока. Это молоко богато специальными веществами, которые обеспечивают поддержку иммунной системы вашего ребенка, гарантируя ему отличный старт в жизни. Спустя 3–4 дня у вас постепенно начнет выделяться больше молока, и лактация адаптируется к потребностям вашего малыша.

**Грудное вскармливание сжигает калории**

В период кормления грудью вы дополнительно сжигаете 500 калорий в день. Пока вы расслабившись сидите со своим ребенком, ваш организм тратит калории. Это идеальный способ похудеть без физических упражнений!

**Почти у 75% мам из правой груди выделяется больше молока**

Здесь нет никакой связи с право- и леворукостью, это просто факт!

**Дети инстинктивно знают, как быстро и эффективно получить материнское молоко**

Чтобы стимулировать приток молока, они начинают сосать быстрее. Потом, когда поток молока уже создан, они переходят к более медленному и глубокому сосанию и едят, пока не насытятся.

**Грудное вскармливание уменьшает воздействие сахара**

Единственный вид сахара, который нужен ребенку, — лактоза. Это безвредный сахар, содержащийся в грудном молоке. Альтернативой лактозе является сахароза, которая может привести к разрушению прорезающихся зубов.

**Около трети матерей не чувствуют «прилива»**

«Прилив» — это момент, когда молоко начинает вытекать из груди. Его также называют молокоотдачей. Для прилива в среднем требуется 56 секунд. Дождитесь, пока потечет молоко, и посмотрите, что случится.

Ваш ребёнок инстинктивно контролирует поток молока путем сосания, глотания и дыхания. Молоко течет только тогда, когда ребёнок держит грудь во рту и особым образом перемещает язык. Он может сам задавать темп и производить сосательные и глотательные движения только тогда, когда ему это нужно. Ваш малыш может отдыхать и размеренно дышать, не выпуская грудь изо рта!

**Дети высасывают молоко из груди до тех пор, пока окончательно не наедятся, у них нет цели «опустошить» грудь**

В среднем дети высасывают 67% молока, причём это количество у разных матерей может сильно отличаться. При кормлении из бутылочки ребёнок, как правило, ест до тех пор, пока не опустошит бутылочку.

**Размер груди не имеет значения!**

 Независимо от размера груди у вас будет достаточно молока для своего малыша. Радуйтесь, обладательницы размера А!

**Ваше молоко выходит из многих отверстий, а не из одного**

Среднее количество отверстий в соске — 9, а у некоторых оно доходит до 18.

**73% матерей прибегают к посторонней помощи для решения проблем с грудным вскармливанием**

Очень важно попросить совета или помощи, когда вы нуждаетесь в этом. Как видите, это общепринятая практика. Существует даже специальная профессия, представители которой занимаются вопросами успешного грудного вскармливания. Консультанты по грудному вскармливанию всеми силами стараются помочь вам и вашему ребёнку наладить этот процесс.

**Грудное вскармливание позволяет вашему ребенку почувствовать множество различных запахов и вкусов**

Раннее знакомство с различными вкусами может повлиять на то, как малыш принимает пищу при отлучении от груди.

**Грудное вскармливание позволяет предотвратить рак и снизить риск развития остеопороза**

В странах, где чаще кормят грудью, у женщин отмечается более низкая заболеваемость распространенными видами рака: раком яичников, матки и молочной железы. Грудное вскармливание также помогает в дальнейшем снизить риск развития остеопороза.

**Грудное вскармливание способствует улучшению состояния окружающей среды**

Грудное вскармливание экономит энергию — в этом случае вам не приходится кипятить воду, мыть и стерилизовать бутылочки. При грудном вскармливании образуется меньше отходов.

**Кормление ребёнка грудным молоком экономически целесообразно**

Дешевле прокормить мать-кормилицу, чем крошку на искусственном питании. К такому заключению пришла специальная комиссия Всемирной Организации Здравоохранения. В какую бы страну мира она не приехала, всюду стоимость искусственной смеси, необходимой ребёнку до перехода на «взрослую еду», оказывалась намного выше, чем стоимость соответствующей диеты кормящей матери на такой же период времени.

В среднем, чтобы кормить ребёнка искусственными смесями до 6 мес., ему необходимо 22 кг сухих смесей, т.е. 44 банки по 500гр. Помножив стоимость одной банки на их количество, можно получить суммарные затраты семьи на искусственное питание ребёнка.

**Какова ценность грудного молока?**

Правительство Индонезии решило уточнить, какими именно суммами измеряется вклад кормящих мам в экономику родной страны. Было проведено всеобъемлющее исследование и названы, наконец, цифры: матери Индонезии производят около 1 миллиарда литров молока в год стоимостью свыше 400 миллионов американских долларов! Дороже в этой стране стоит только натуральный каучук. Даже кофе и олово, которые индонезийцы тоже экспортируют на мировой рынок, остались далеко позади грудного молока.

Экономисты назвали материнское молоко «одним из самых ценнейших природных ресурсов Индонезии». Вот что говорит один из экспертов ВОЗ: «кормящая мать является исключительным национальным ресурсом, так как она не только перерабатывает грубую и дешевую пищу, производя уникальное и ценное питание для грудного ребенка, – дело в том, что «производственный» процесс лактации дает вполне измеримые преимущества для здоровья…».

 «Представьте себе торжественную презентацию нового продукта детского питания, который обеспечит ребенка пищей высокой питательной ценности, удовлетворяющей ежедневные потребности в витаминах; в тоже время при регулярном использовании защищает новорожденного от болезней, инфекций, при этом будет способствовать укреплению связи между матерью и ребенком. Продукт будет доступен повсюду, в точном необходимом количестве, он не будет требовать ни упаковки, ни особых условий хранения, охлаждения или специального приготовления. Та мать, которая использует этот продукт, будет временно защищена от незапланированной беременности, у неё будет снижен риск заболеть раком. Какую бы цену запросили изобретатели за этот продукт?!» (Документы Глобальной Инициативы «Больница, доброжелательного отношения к ребёнку», декабрь 1991год).

 **Грудное вскармливание и выживание детей:**

• Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что благодаря эффективному грудному вскармливанию может быть ежегодно предупреждено полтора миллиона детских смертей.

• Дети, которые вскармливаются исключительно грудью, болеют в 2,5 раза меньше чем дети, которых кормят заменителями грудного молока.

• У детей в 25 раз больше вероятность умереть от диареи в первые 6 месяцев жизни, если они не вскармливаются исключительно грудью.

• Среди детей до года, которых не кормят грудью, вероятность умереть от респираторных инфекций в 3 раза больше, чем среди детей, которых кормят исключительно грудью.

• Дети, которых до 4 и более месяцев кормят исключительно грудным молоком, имеют вдвое меньше случаев острого отита, чем те, которых вообще не кормят грудью.

• В семьях с низким доходом стоимость коровьего молока или молочной смеси, бутылочек, сосок и элекроэнергии для нагревания воды может составлять от 25 до 50% семейного бюджета.

• Грудное вскармливание помогает естественному интервалу между родами, предоставляя на 30% и более защиты от беременности, чем все существующие программы планирования семьи в развивающихся странах.

• По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), люди, получающие в детстве материнское молоко, реже заболевают сахарным диабетом, атеросклерозом, раком, болезнями крови.

• У материнской груди ребёнок чувствует себя в безопасности. Если мать радостно и охотно кормит своего малыша, это способствует формированию у него положительного отношения к миру и людям, к себе самому. Чувства, испытываемые матерью при кормлении ребенка грудью, передаются ему гормонально, через телесный контакт, сердцебиение, взгляд, интонацию голоса. Ни один «заменитель» грудного молока не несет в себе информацию о любви и нежности! Профессор Р. П. Нарциссов очень точно назвал грудное молоко «материализованной нежностью матери».

• Женщины стесняющиеся своих чувств и возникающих ощущений при кормлении грудью, передают смятение ребёнку, да и выделение молока у них снижается.

• Дети, лишённые материнской груди, труднее налаживают контакты с людьми, в том числе противоположного пола, чаще страдают фригидностью и импотенцией.

 **Уникальный состав грудного молока**

• Белка в грудном молоке в четыре раза меньше, чем в коровьем, так как человеку не нужно так интенсивно расти, как теленку.

• Если ребёнок раннего возраста вскармливается коровьим молоком, возрастает нагрузка на физиологически незрелые желудочно-кишечный тракт, печень и, прежде всего, почки (метаболический стресс для организма). Повышается риск формирования хронической патологии данных органов и систем.

• Около 30% всех белков грудного молока составляют белки, которые не служат питательными целями. Они выполняют совсем другие функции: формируют защитные механизмы, позволяющие малышу бороться с инфекциями.

В грудном молоке есть транспортный белок лактоферрин, способствующий усвоению железа. У детей вскармливаемых материнским молоком железодефицитные состояния отмечаются в 3 раза реже, чем у искусственно вскармливаемых детей. Также лактоферрин, связывая железо, предотвращает рост ряда вредных бактерий, которые им питаются.

Кроме того в грудном молоке есть иммуноглобулины - антитела многих распространенных инфекций, предохраняющие ребёнка от заболеваний, пока его иммунная система не способна вырабатывать собственные антитела. Как это работает? Если в организм матери попадает инфекция, в грудном молоке вскоре появляются специальные антитела, предохраняющие ребёнка от инфекций.

Бифидусфактор (олигосахара) грудного молока способствует росту бифидобактерий, составляющих 90% здоровой микрофлоры кишечника, которая обеспечивает крепкий иммунитет.

• Содержание молочного сахара (лактозы) в грудном молоке значительно выше, чем, например, в коровьем. Образующиеся в результате гидролиза лактозы галактоцеребролизины, способствуют развитию нервной системы ребёнка.

• Немаловажным фактором, обеспечивающим хорошую лактацию, является психологический комфорт кормящей матери. Важное значение имеет отношение отца к кормлению грудью. Выражая восхищение красотой груди, наполненной молоком, благодарность жене, способной влить жизненные силы в ребёнка, мужчина поможет женщине полюбить себя как мать и продлить период кормления.

• Незаменимые аминокислоты, входящие в состав грудного молока (цистин, таурин), необходимы для развития головного мозга и сосудов ребенка.

• Материнское молоко в необходимом количестве содержит различные гормоны (гормоны щитовидной железы, надпочечников и др.), которые влияют на обмен веществ ребенка, формирование его эндокринной системы, облегчают адаптацию новорожденного к новым внеутробным условиям окружающей среды.

 Источник: <http://www.baby-krsk.ru/content/view/id-533/>